

DEIN KLARHEITSGUIDE



ich bin Franzi.

Ich freue mich wahnsinnig darauf, dir auf den nächsten Seiten den "Klarheitsguide" vorstellen zu dürfen. Mithilfe des Guides gewinnst du mehr Klarheit darüber, was du wirklich willst.



Als Coachin für Persönlichkeitsentfaltung begleite ich dich dabei, deinen ganz persönlichen Weg zu finden, deine Stärken und deine Einzigartigkeit zu entdecken und mutig deiner inneren Stimme zu folgen.

Mein Motto lautet:

Entdecke deine Einzigartigkeit!

Mit meiner Arbeit möchte ich dich inspirieren, dich zu entfalten, und mit Freude und Leichtigkeit in das Leben aufzubrechen, das du dir wünschst. Wie dich der Klarheitsguide hierbei unterstützen kann, verrate ich dir auf den nächsten Seiten.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß!

Deine

Dein Klarheitsguide

**Wie du ganz leicht heraus findest,
was du dir wirklich wünschst**

**Das erwartet dich auf den
nächsten Seiten**

Anleitung

In diesem Abschnitt erkläre ich dir, welchen Nutzen der Klarheitsguide für dich hat und wie er genau funktioniert.

Arbeitsblatt

Jetzt bist du an der Reihe. Drei Schritte warten auf dich:

Im 1. Schritt wirfst du einen ersten Blick auf deine Lebensbereiche und finde heraus, wo du gerade stehst.

Im 2. Schritt geht es darum, Prioritäten festzulegen und tiefer in deine Lebensbereiche einzutauchen.

Im 3. und letzten Schritt kannst du mithilfe der Fragen zur Selbstreflexion anschließend ganz leicht ableiten, welchem Lebensbereich du künftig mehr oder weniger Aufmerksamkeit schenkst.

Plane für die Bearbeitung des Arbeitsblatts zwischen 20 und 30 Minuten ein - je nachdem, wie tief du gehen möchtest, kannst du dir auch mehr Zeit nehmen.



Anleitung

Mit dem Klarheitsguide begibst dich auf deine ganz persönliche Entdeckungsreise in deine Lebensbereiche hinein. Du kannst am Ende ableiten, in welchen Bereichen du dich aktuell sehr erfüllt fühlst, welche Lebensbereiche mehr Aufmerksamkeit brauchen und wo du dir eine Weiterentwicklung wünschst.

Das Beste: Der Klarheitsguide unterstützt dich dabei auf eine ganz einfache Art und Weise herauszufinden, was du wirklich willst - und zwar in jenen Lebensbereichen, die dir aktuell am wichtigsten sind. Du gewinnst Klarheit und kannst dich auf die Schritte fokussieren, die dich zu dem Leben bringen, das zu dir passt.



Warum das so wichtig ist?

Der Blick auf deine Lebensbereiche kann dir in vielerlei Hinsicht einen Mehrwert bieten:

- Du machst dir bewusst, was dich erfüllt und bereits gut läuft in deinem Leben. Dieses Bewusstmachen bringt dir Dankbarkeit und Freude in dein Leben. Versprochen!
- Du findest heraus, in welchen Lebensbereichen noch Luft nach oben und damit persönliches Wachstum möglich ist. Du legst für dich fest, welchen Bereichen du künftig mehr Aufmerksamkeit schenken möchtest, um dich rundum glücklich zu fühlen.
- Du kannst konkret ableiten, welche nächsten Schritte notwendig sind, um dein(e) Ziel(e) zu erreichen.

Arbeitsblatt

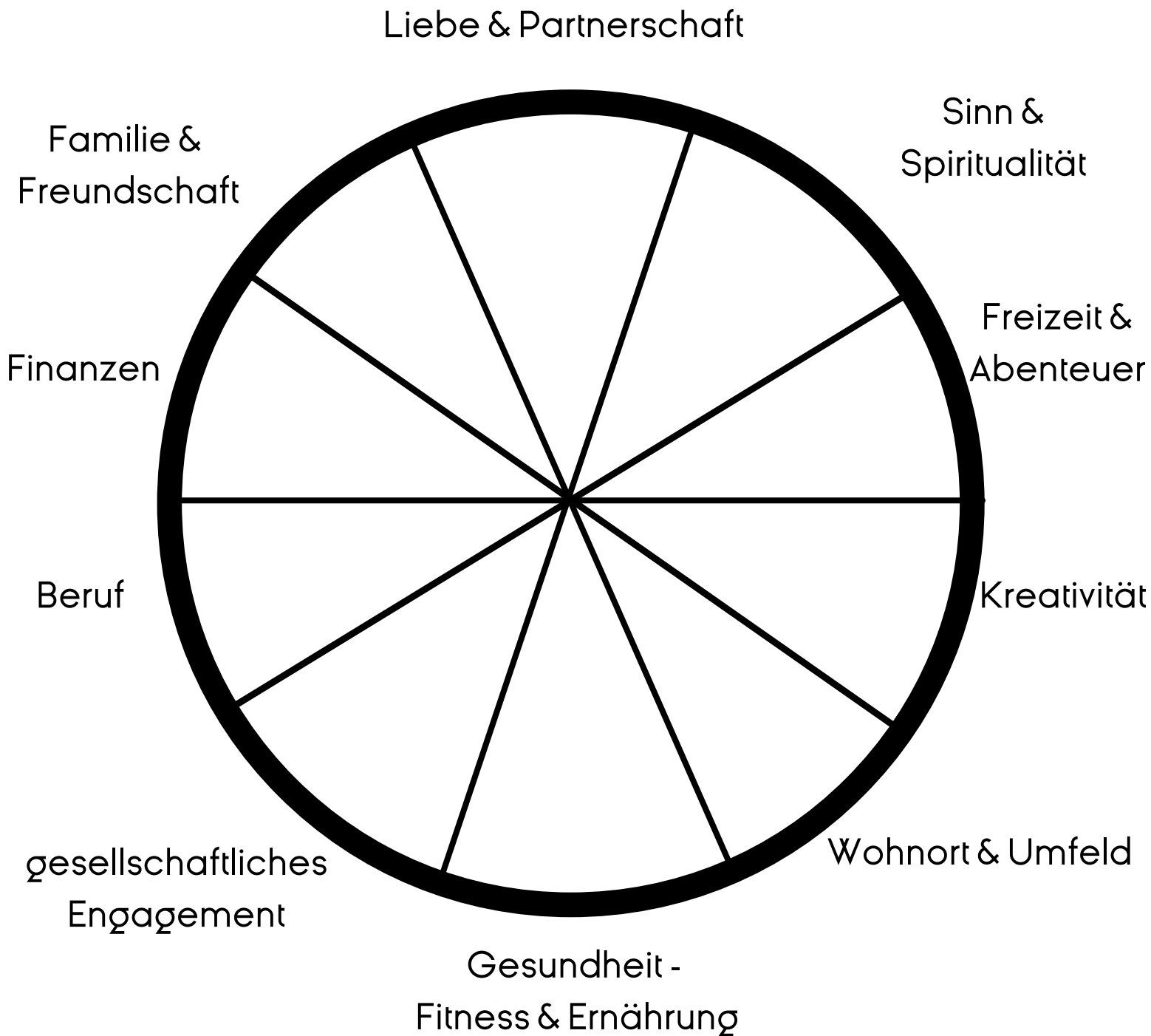
Und los gehts - Wie du mit dem Klarheitsguide startest

Drucke dir die nächste Seite aus, lege sie vor dich und schnapp' dir deinen Lieblingsstift.



Überlege dir, welchen Lebensbereich du als erstes betrachten möchtest. Das kann zum Beispiel der Lebensbereich "Liebe & Partnerschaft" sein. Frage dich, wie zufrieden du in dem gewählten Lebensbereich auf einer Skala von 0 - 10 bist. Male nun jedes Kuchenstück entsprechend deiner Einschätzung aus. Die Mitte steht dabei für 0 = nicht erfüllt, der Rand für eine 10 = völlig erfüllt. Fahre so mit den übrigen Lebensbereichen fort, bis du alle zehn Lebensbereiche ausgemalt hast. Priorisiere anschließend die Lebensbereiche, indem du jedem Lebensbereich eine Zahl zwischen 1 - 10 zuordnest. Die 1 steht für die höchste Priorität. Die 10 gibt an, dass der Lebensbereich aktuell für dich sehr wenig Relevanz aufweist. Zwei oder mehr Lebensbereiche können auch gleich wichtig für dich sein und damit die gleiche Priorität erhalten. Danach geht es in deine persönliche Reflexion auf den letzten Seiten.

Dein Klarheitsguide



Deine Reflexion

Deine Erkenntnisse - Wie dich der Klarheitsguide positiv inspirieren kann

Betrachte deinen fertigen Klarheitsguide. Was fällt dir auf? In welchen Lebensbereichen spürst du einen hohen Grad an Erfüllung? Warum fühlst du in den jeweiligen Lebensbereichen einen hohen Grad an Erfüllung? Welchen Lebensbereichen hast du die höchste/niedrigste Priorität zugeordnet?

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write their reflections on their clarity guide.

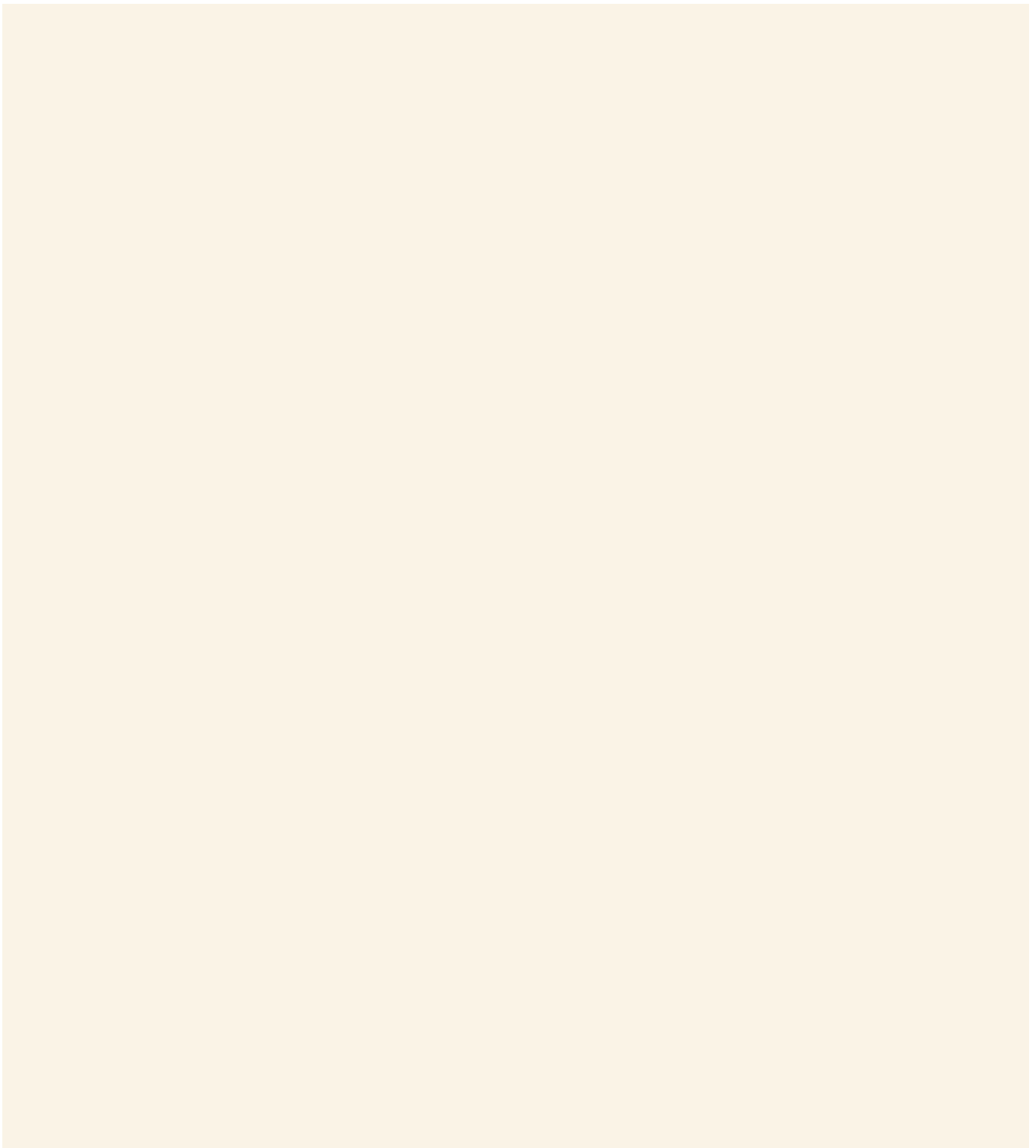
Welchen Lebensbereich möchtest du stärken?

Such dir einen Lebensbereich, für den du dir einen höheren Erfüllungsgrad wünschst und der gleichzeitig eine hohe Priorität für dich hat. Notiere ihn.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write down the life area they want to strengthen.

Träumen erlaubt - Was ist deine Wunschvorstellung von diesem Lebensbereich?

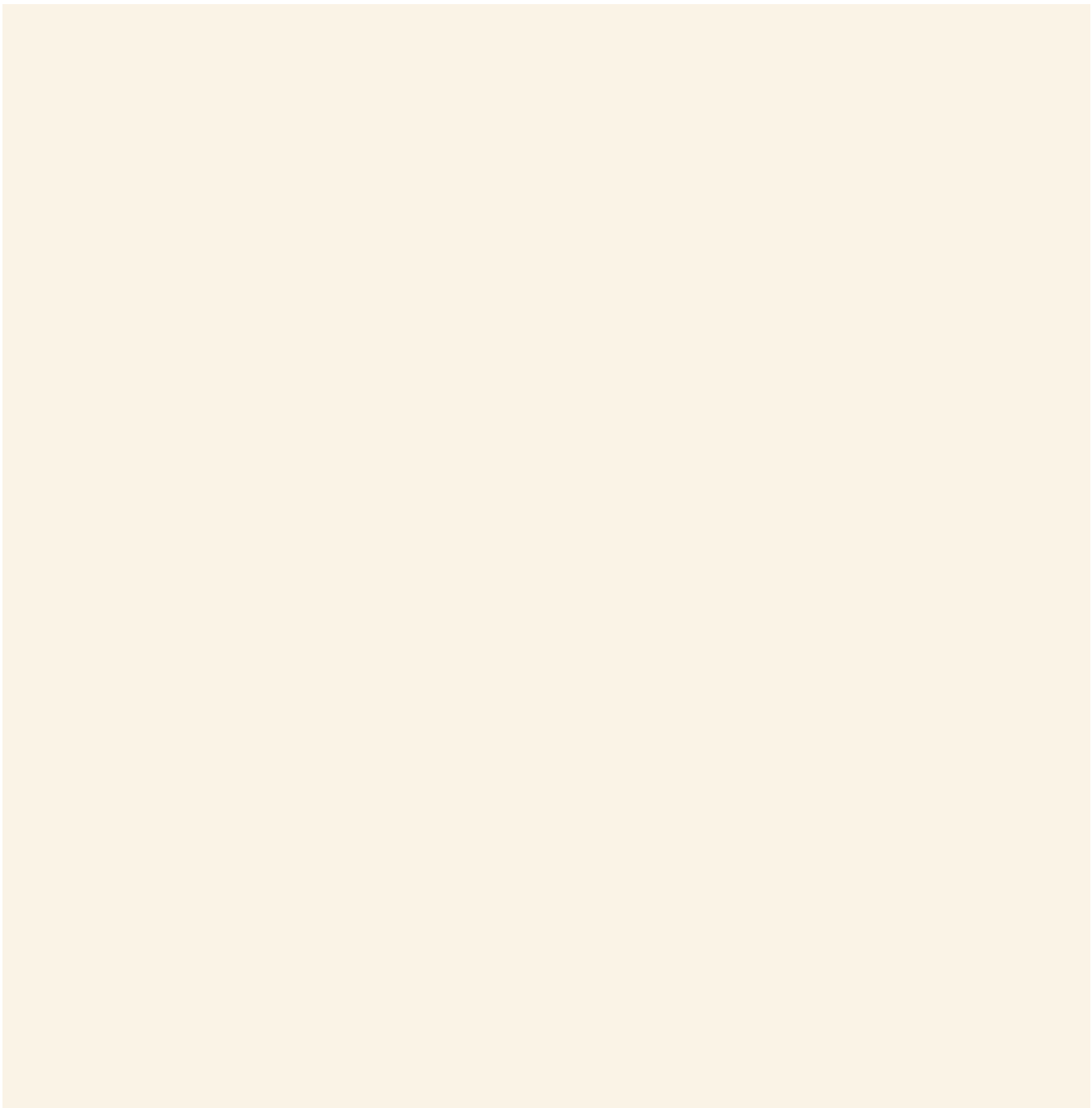
Schreibe dir auf, welchen Wert bis 10 du in diesem Bereich anstrebst. Was ist dein absolutes Optimum in diesem Lebensbereich? Überlege dir anschließend, wie dieser Lebensbereich aussieht, wenn du deinen gewünschten Wert erreicht hast: Was wünschst du dir? Wie fühlst du dich? Was hat sich verändert?



Raus aus der Komfortzone, hinein ins Gänsehaut-Kribbeln -

Wie sehen deine nächsten Schritte aus?

Was ist der erste Schritt, den du sofort umsetzen kannst, um dem von dir gewünschten Grad an Erfüllung näher zu kommen? Ein Beispiel: Wenn du dir wünschst, den Lebensbereich Gesundheit zu stärken und dich gesünder zu ernähren, dann könnte ein möglicher erster Schritt sein, nach gesunden Rezepten zu suchen. Ein weiterer möglicher Schritt könnte sein, dass du dir eine entsprechende Einkaufsliste schreibst und die Lebensmittel im Supermarkt besorgst. Denke hier in kleinen Schritten. Jeder noch so kleine Schritt bringt dich deinem Ziel näher. Was wirst du als nächsten Schritt umsetzen?



Zu guter Letzt: Lass' dir Zeit!

Du kannst dieses Vorgehen analog für jeden weiteren Lebensbereich durchführen. Wichtig dabei ist: Lass dir Zeit! Fang mit einem Lebensbereich ein und setze die ersten Schritte um, bevor du den nächsten Lebensbereich in Angriff nimmst. Und vergiss nicht: Feiere deine Erfolge, wenn du deinem Wunschbild nähergekommen bist.

Falls du das Gefühl hast, in einem der Lebensbereiche festzustecken und dir neue Impulse und Sichtweise wünschst, um dir mehr Freude und Leichtigkeit in dein Leben zu holen, dann lass uns darüber sprechen, wie ich dich unterstützen kann.

Schreib mir gerne eine Mail an hallo@franziskafischer-coaching.de und lass uns ein kostenloses Erstgespräch vereinbaren.

Deinen Wunschtermin kannst dir auch direkt buchen:

<https://franziskafischer-coaching.de/terminbuchung>.

Ich freue mich auf ein Kennenlernen mit dir.

Deine

Franzi



Entdecke deine Einzigartigkeit!